**Lecția 1: Dezvoltarea relațiilor interpersonale pozitive: Prietenia**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră

**Grup țintă:** Clasele 3-4

**Obiective:**

1. Înțelegerea conceptului de prietenie
2. Înțelegerea importanței prieteniei în viața unui individ
3. Identificarea valorilor socio-emoționale de bază pentru relațiile de prietenie
4. Identificarea propriilor valori socio-emoționale în relațiile de prietenie

**Introducere:**

Dezvoltarea, stabilirea și menținerea relațiilor interpersonale, în special a prieteniei, joacă un rol fundamental în dezvoltarea socială și emoțională a copiilor. Prietenia contribuie semnificativ la sentimentul de securitate emoțională și la susținerea psihologică, fiind un factor esențial în construirea unei imagini de sine pozitive și a unui sentiment de apartenență. Relațiile interpersonale sănătoase facilitează procesul de învățare a abilităților de comunicare eficientă, rezolvare a conflictelor și dezvoltare a empatiei. De asemenea, prietenia este asociată cu o mai bună autoreglare emoțională și cu scăderea nivelului de stres. Astfel, prin intermediul relațiilor interpersonale stabile, copiii pot experimenta un mediu social favorabil dezvoltării lor psihologice și comportamentale.

1. **Desfășurarea lecției (20 minute)**

Învățătorul/dirigintele va împărți fiecărui elev câte o fișă de lucru în care este reprezentată o oală mare (**Anexa 1**) și li se va transmite că lecția de zi va fi despre PRIETENIE, iar împreună vor afla care sunt ingredientele unei prietenii fericite și sănătoase. În plus, li se va comunica faptul că *“Prietenia este ca o rețetă delicioasă care are nevoie de anumite ingrediente pentru a o face specială. Și împreună vor explora ingredientele necesare pentru a crea și a cultiva prietenii puternice!”*

Elevii vor fi întrebați ce ingrediente consideră aceștia că ar fi de bază pentru a avea o prietenie fericită, iar răspunsurile vor fi notate la tablă și discutate.

Elevilor li se va transmite faptul că *prietenia este o relație socială foarte importantă pentru dezvoltarea emoțională, cognitivă, respectiv socială a individului, mai ales în clasele primare și gimnaziale. Este importantă pentru că aduce sprijin emoțional, îi ajută pe elevi să fie mai încrezători în ei, să aibă o imagine despre sine mai bună, îi ajută să devină mai empatici, să învețe strategii de comunicare, de colaborare, lucru în echipă, dar și să facă față momentelor mai dificile, având pe cineva (prietenii) alături. Prietenii îi fac pe oameni mai puțin anxioși, mai puțin stresați și ajută la creșterea sistemului imunitar. Pe scurt, prietenii ne ajută să ne simțim mai bine, să ne bucurăm, să fim mai fericiți***.**

Ulterior, li se va expune elevilor **zece termeni**, menționând că aceștia reprezintă ingredientele care stau la baza unei prietenii fericite: *bunătate, empatie, ascultare, generozitate, încredere, acceptare, joacă/distracție, iertare, sprijin, loialitate*.

În continuare, fiecare copil va primi jetoane pe care vor fi descrise cele zece ingrediente ale prieteniei, iar învățătorul/dirigintele, va discuta împreună cu aceștia semnificația fiecărui jeton:

1. BUNĂTATE=Poți să arăți bunătate fiind prietenos, de ajutor și respectuos față de ceilalți.
2. EMPATIE= Încearcă să înțelegi cum simt ceilalți și fii acolo pentru a-i sprijini.
3. ASCULTARE=Acordă-ți toată atenția și ascultă atunci când prietenii tăi vor să-și împărtășească gândurile sau sentimentele.
4. GENEROZITATE=Fii dispus să-ți împărtășești lucrurile și experiențele cu prietenii tăi.
5. ÎNCREDERE=Construiește încrederea fiind sincer, respectându-vă promisiunile și secretele reciproc.
6. ACCEPTARE=Încercați să înțelegeți și să apreciați diferențele și calitățile unice ale celuilalt.
7. JOACĂ/DISTRACȚIE=Distrați-vă împreună, bucurați-vă de glume, râdeți, săriți, jucați-vă și creați amintiri frumoase.
8. IERTARE=Învață să ierți și să renunți la micile neînțelegeri sau greșeli.
9. SPRIJIN=Oferă încurajare și fii acolo pentru prietenii tăi atât în perioadele fericite, cât și în cele mai dificile.
10. LOIALITATE=Fii alături de prietenii tăi, sprijină-i și fii un camarad de încredere.
11. **Activitate practică (30 minute):**

Învățătorul/dirigintele va prezenta elevilor o rețetă pentru o prietenie fericită, combinând cele zece ingrediente:

* Luați o cantitate generoasă de **bunătate** și presărați-o în interacțiunile voastre zilnice.
* Combinați **empatia** cu un strop de **înțelegere** pentru a crea o conexiune puternică.
* **Adăugați felii de ascultare activă,** pentru a vă face prietenii să se simtă apreciați și auziți.
* Turnați apoi, **obiectele, ideile și experiențele pe care le-ați împărțit cu generozitate,** asigurându-vă că toată lumea se simte inclusă.
* Picurați esența **iertării,** care permite înțelegerea faptului că toată lumea face greșeli.
* Presărați, râsete **voioase și bucurie, împărtășind momente amuzante** și creând amintiri fericite împreună cu prietenii.
* Coaceți blatul de **încredere**, fiind onest, de bază și respectând limitele celuilalt.
* Introduceți compoziția prieteniei, în **vasul sprijinului și încurajării** pentru a vă susține reciproc atât în perioadele bune, cât și în cele mai dificile.
* Adăugați compoziția prieteniei în cuptorul **loialității**, fiind un prieten adevărat atât la bine, cât și la greu.
* În cele din urmă, zbateți crema **înțelegerii**, **acceptării diferențelor celuilalt**, creând o atmosferă caldă de acceptare, până devine omogenă și nimeni să nu fie discriminat, și întindeți-o bine peste blatul de încredere.
* Acum tăiați **prăijtura prieteniei** în felii, serviți toți și gustați din fericirea pe care v-o aduce!

În urma rețetei prezentate, li se va cere elevilor să noteze în fișa de lucru (Anexa 1) cantitățile de ingrediente necesare în relațiile lor de prietenie, iar apoi să încerce fiecare să scrie o rețetă a prieteniei (Anexa 2), pornind de la cele zece ingrediente discutate. Ulterior, aceștia vor fi rugați să prezinte rețetele gândite de ei, notate pe fișele de lucru.

Totodată, elevii vor fi rugați să răspundă la câteva întrebări precum:

*Care dintre „ingredientele” prieteniei ți se pare cel mai important? De ce?*

*Cum crezi că arată o prietenie sănătoasă în viața ta de zi cu zi?*

*Poți să ne dai un exemplu de moment din relațiile tale de prietenie în care ai apelat la unul din cele zece ingredient discutate astăzi?*

*Cum poți aplica rețeta prieteniei în relațiile tale cu ceilalți, la școală sau acasă?*

*Ce „ingredient” ai vrea să îmbunătățești în prieteniile tale? De ce?*

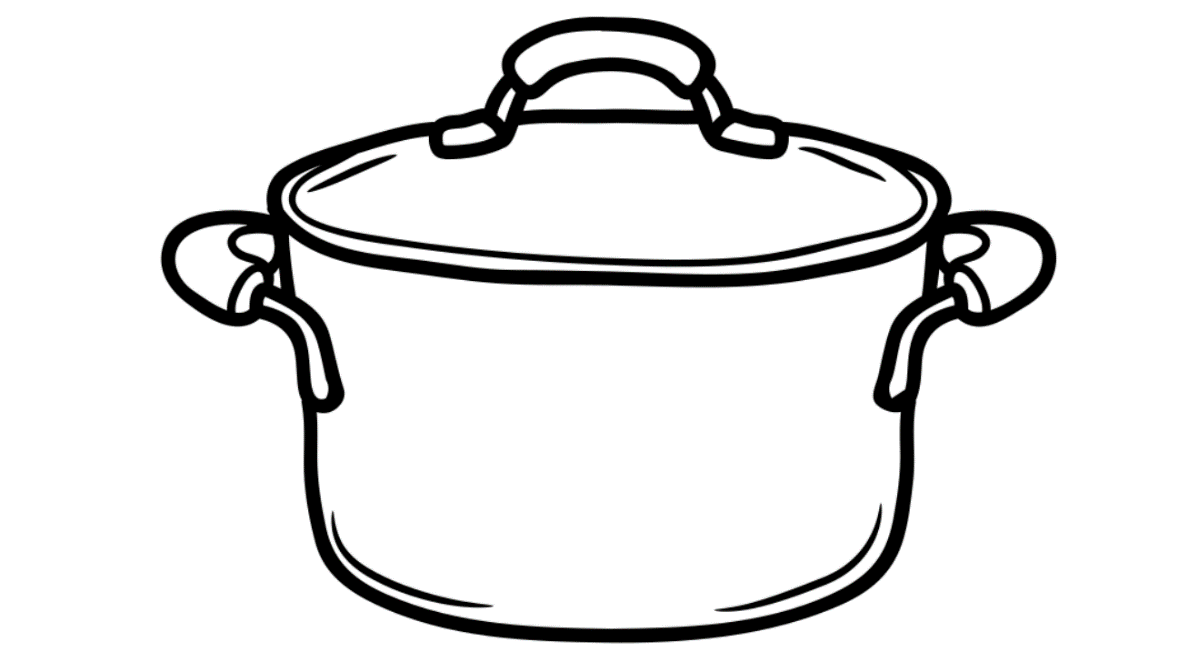
1. **Concluzie (10 minute):**

Astăzi am învățat că prietenia, asemenea unei rețete delicioase, necesită ingrediente speciale pentru a fi sănătoasă și durabilă. Prin bunătate, empatie, ascultare și sprijin reciproc, putem construi relații puternice și armonioase. Fiecare „ingredient” din prietenie contribuie la crearea unui mediu de încredere, acceptare și respect, iar prin loialitate și iertare, putem depăși orice dificultate împreună. Prietenii sunt cei care ne ajută să devenim mai buni, iar prin cultivarea acestor calități, putem învăța să fim prieteni adevărați și să sprijinim pe cei din jur.

Ulterior elevii vor fi întrebați: *Voi cu ce mesaje ați rămas în urma lecției de astăzi?*

**ANEXE**

ANEXA 1



Anexa 2

